

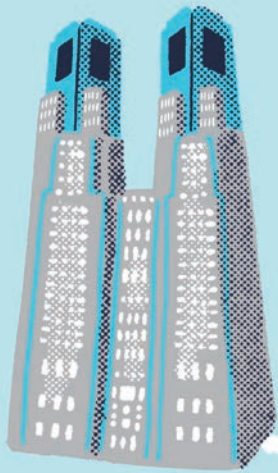
KYOSAI

だより

2022.5

no.402

年4回発行 (5月) 9月 12月 3月



都庁

花園神社

新宿駅

太宗寺
新宿三丁目駅

四谷消防署



玉川上水・
内藤新宿分水散歩道

新宿御苑



千駄ヶ谷駅

信濃町駅

国立競技場



原宿駅

代々木公園



特集

春先のメンタル不調を解決!

心と体を 整える



東京都職員共済組合

<https://www.kyosai.metro.tokyo.jp/>



春先のメンタル不調を解決!

心と体を整える

休日は仕事を忘れて
趣味やリラクスの時間に。

P4でくわしく解説



新年度が始まり5月から6月にかけての時期は、新しい環境や人間関係に馴染めず、心身バランスを崩す人が多い傾向があります。新型コロナウイルス感染症拡大の影響など、以前より心身バランスを崩しやすい環境下ではより注意が必要です。傾向と対策を知ることです。傾向と対策を知ることです。傾向と対策を知ることです。

監修:柳澤綾子(医師・医学博士)
東京大学大学院医学研究科特任研究員

5月だけに起こるわけではない!

「五月病」とは

春先のメンタル不調といえば思い浮かぶ「五月病(ごがつびょう)」ですが、最近では6月に症状があらわれることもあるため「六月病」と呼ばれることも。ただし五月病は、医学用語ではありません。正式な病名は「適応障害(※1)」や「うつ病(※2)」に当たり、ストレスの原因を遠ざけることで症状が改善するケースがよくみられます。

※1 ある特定の状況や出来事がその人にとってつらく耐えがたく感じられ、そのために気分や行動面に症状があらわれるもの

※2 気分障害のひとつで、気分が強く落ち込む、やる気が出ないなどの精神症状とともに、眠れない、疲れやすいなどの身体症状があらわれるもの

こんな人は要注意!

- この春に就職・異動・転勤・転職した
- 職場の雰囲気や人間関係などが変わった
- 新たな責任やプロジェクトを任された
- 生活リズムが乱れていた
- 冬から春にかけて繁忙期で長時間残業を行っていた

若い層のみでなく 中高年にも可能性が

五月病は若い人に多いと考えられていましたが、最近では異動などに遭遇した中高年の人にも増加しています。なぜ、5月や6月にあらわれることが多いのかというと、4月は新しい環境に飛び込むことが多い時期となり、新生活に必死でついていこうとした結果、疲れやストレスがたまり不調が現れはじめるのが、ちょうどこの頃になるためといわれています。昇進など良い事である場合でも、本人が気づかないうちにストレスとなっていることもあるので注意が必要です。

「たかが五月病」と 放置するのは危険!

これまでは五月病というのは一過性のもので、一時的に調子を崩しても次第に環境に適応することによって元通りになる、と考えられてきました。しかし、症状が長引くと悪化する可能性もあります。また、甲状腺や副腎などからくるホルモン異常等の内科疾患や、ごくまれに悪性腫瘍などが隠れている可能性もあるので、「たかが五月病」と思わず、早めに職場の産業医やメンタルヘルスの専門家に相談することをおすすめします。

五月病になりやすい人の特徴

几帳面で真面目

責任感があり、全部を一人で抱え込んでしまう

おとなしい

完璧主義

五月病のおもな症状

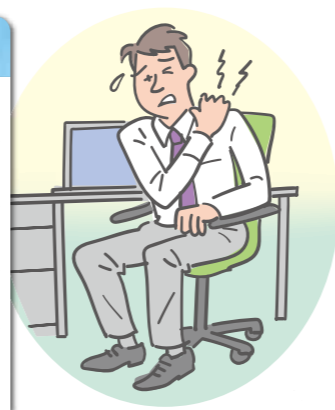


精神的な不調

- やる気がおきない
- 気分が落ち込む
- 何も興味がわからない
- 不安や焦りがひどくなる

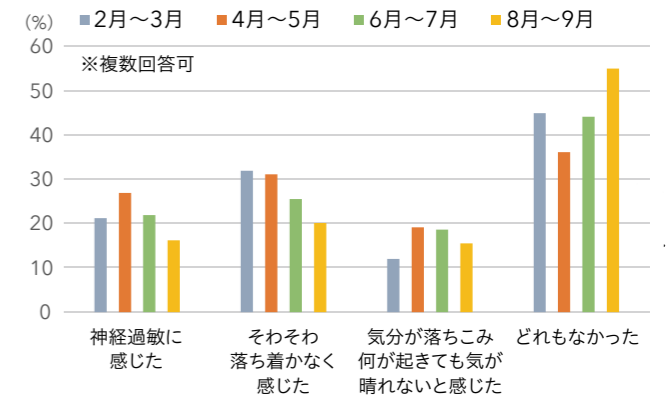
肉体的な不調

- 疲れやすい
- 頭痛がする
- 眠れない
- 食欲がない



コロナも影響している メンタル不調

厚生労働省が令和2年9月に行った「新型コロナウイルス感染症に係るメンタルヘルスに関する調査」によると、何らかの不安等(「神経過敏に感じた」「そもそも、落ち着かなく感じた」「気分が落ち込んで、何が起ころうとも気が晴れないように感じた」)を感じた人は半数近くにのぼり、特に4月~5月は6割を超え、最も多かったという結果が出ています。長引く不安から、国民の心理面に多大な影響が生じていることがわかります。



何らかの不安等を感じた人の割合(時期別)

2月~3月	4月~5月	6月~7月	8月~9月
55.1%	63.9%	55.9%	45.0%

メンタル不調を
予防する

5つの対策

メンタルの不調を防ぐには、ストレスや疲労を溜めないことが大切です。
疲労回復を心がけて自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。

1 質の良い睡眠をとる

睡眠は疲労回復に重要な役割を果たします。睡眠の質を上げるためにも「起床・就寝の生活リズムを整える」「寝る前にテレビやパソコン・スマートフォンを見ない」などの生活習慣を身につけましょう。



2 会話でストレスを解消する

悩みを話すことでストレス解消になります。同僚や同期、家族や友人などのコミュニケーションを大切にしましょう。まわりに同じようなストレスを抱えている人もいないかもしれません。悩みを共有することで心が晴れることもあります。逆に話すことがストレスなら、少し減らすなど調整してみましょう。

3 栄養バランスのとれた食事をとる

食事は一品で済ませるよりも、「主食・副菜・主菜」を組み合わせるよう意識しましょう。不規則な食生活、偏った食事内容は脳内の栄養不足を招き、とりわけ幸せホルモンと呼ばれる神経伝達物質「セロトニン」が不足しがちです。セロトニンは大豆製品や乳製品、穀物などに多く含まれる「トリプトファン」を原料に合成されます。



※裏表紙でおおすすめのレシピを紹介しています。



4 体を動かす

空き時間を利用し、少しでも体を動かすことも良いかもしれません。ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動でも、感情をコントロールする神経伝達物質「セロトニン」の分泌が促されます。

5 趣味に打ち込む

オフの日は自分の好きなことに時間を費やし、仕事のことを忘れるのも良いでしょう。料理・釣り・プラモデル・絵・読書など好きなことに打ち込むことで、脳内の「セロトニン」の分泌が活性化し、ストレスが緩和されます。



こんな行動は
NG!

本人は…

自分に対して厳しくしないことが一番。真面目になり過ぎず、自分を追い詰めすぎるのは厳禁です。少し甘やかすくらいの気持ちで過ごしましょう。

まわりの人は…

五月病の人に限らず、環境になじめていないと感じる人につき言葉葉を掛けるのはNGです。まわりの人も厳しく指摘したり、励ましたりしないようにしましょう。



「英雄のポーズ」で
リラクゼーション

ヨガで心を整える

自宅や職場で、スキマ時間に気軽にできる簡単なヨガで心を整えましょう。
英雄のポーズは足を踏みしめて立ち、お尻から足全体に働きかけるポーズ。ストレス解消のほか集中力アップや倦怠感を軽減する効果もあるとされ、足の力強さを意識することで心も安定します。

出典:厚生労働省 「こころの耳・リラクゼーションYOGA」
<https://kokoro.mhlw.go.jp/ps/relaxation/>



片足を大きく後ろに開く

両足を揃えて立った状態から、片足を大きく後ろに引く。このとき後ろ足のつま先はやや外側に開く。



前に出した足の膝を曲げる

息を吐きながら、前に出した足のひざを曲げて腰を落とす。このとき曲げたひざの角度が90°になるようにする。



両手を天井に向かって伸ばす

ゆっくりと息を吸いながら両手を頭の上に向かって上げる。このとき腰が反りすぎないように注意。もうひといき息を吸い、吐きながらゆっくりと元の姿勢に戻し、逆も行う。

ひとりで
抱え込まず

相談窓口も利用しましょう

身近な人には相談しづらい場合は、無料の相談窓口やサービスをうまく利用して
ひとりで抱え込まないようにしましょう。

都共済 こころの相談

03-5320-7765

(面談相談は予約制です。事前にお電話をお願いします。)

- 月曜日から金曜日まで(祝日、年末年始を除く。)
- 午前9時から正午まで、午後1時から午後5時まで

令和3年9月14日から当面の間、電話相談・面接予約電話の受付時間が、**火曜日・木曜日の午後1時から午後4時**に変わっております。

冊子

● メンタルヘルス対策等に関するパンフレット・リーフレット

<https://kokoro.mhlw.go.jp/brochure/index/#head-7>

その他相談窓口

● 心の悩みにおける相談窓口一覧

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000643326.pdf>



● まもろうよ こころ

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



● 支援情報検索サイト

<https://shienjoho.go.jp/>



あなたの心は元気ですか？

心の健康は早めの気づきが大切

お問い合わせ先 事業部健康増進課 精神保険担当 ☎ 03-5320-7765 又は内線57-270
 詳細は、都共済ホームページ_組合員ページ_ こころの健康 検索



春は異動や昇任、子供の進学など、環境の変化が多く、ストレスを感じやすい時期と言われています。そのようなときは、自分の心の状態に早めに気づき、専門家に相談・受診することが大切です。

区分	全く当てはまらない	あまり当てはまらない	どちらかと言えば当てはまらない	どちらかと言えば当てはまる	ほぼ当てはまる	どちらもよく当てはまる
1 気分が落ちこむ	1	2	3	4	5	6
2 やる気が起きない	1	2	3	4	5	6
3 憂うつだ	1	2	3	4	5	6
4 息苦しくなる	1	2	3	4	5	6
5 身体が震える	1	2	3	4	5	6
6 動悸がする	1	2	3	4	5	6
7 すぐカッとなる	1	2	3	4	5	6
8 いつもより口調が荒い	1	2	3	4	5	6
9 何かに当たることが多い	1	2	3	4	5	6
10 身体がだるい	1	2	3	4	5	6
11 背中や腰に痛みがある	1	2	3	4	5	6
12 休んでも疲れが取れない	1	2	3	4	5	6
13 大した理由がないのに不安になることがある	1	2	3	4	5	6
14 不安を感じる場所や行動を避ける	1	2	3	4	5	6
15 ちょっとしたことでも緊張したり、びくびくする	1	2	3	4	5	6

東京都職員共済組合「こころの健康 チェック&アドバイス」より抜粋

※このチェックリストは労働安全衛生法に基づいて年に一度実施するストレスチェックとは異なります。

合計点が64点以上になったあなたは…

ストレスがやや強い状態にあります。

仕事や家庭で忙しい時期が続くと、生活習慣が乱れがちです。睡眠時間は十分に足りていますか？
 また、休みの日はゆっくり休めていますか？ 疲れがたまっている時は、十分な休養が必要です。
 休んでも、どうも体調が思わしくない…そのような時は、専門機関への相談がお勧めです。

心や体に関する全般的な悩みは、まずは各所属の健康管理部門へのご相談がお勧めです。所属には相談しづらいという場合には、都共済こころの相談をご利用ください。身体的な不調であれば、まずはかかりつけの内科や該当の診療所を受診しましょう。



5月31日は世界禁煙デー

食べ物がおいしくなり、肌に透明感が生まれ、目覚めがよくなる…禁煙の効果です

お問い合わせ先 事業部健康増進課 健康づくり推進担当 ☎ 03-5320-7462 又は内線57-412
 詳細は、都共済ホームページ_組合員ページ_ 禁煙サポート 検索



これらは禁煙の健康改善効果の一部です。実感するにはある程度の時間がかかりますが、味覚の回復は早いので、数日後には多くの方が食事をおいしく感じるようになるといわれています。また、数週間後には、肌質が改善するとされています。

5月31日は世界禁煙デーです。世界中で、この日に禁煙を始める人が多いそうです。そろそろたばこをやめたいと思っている皆さま！禁煙にチェンジし効果を実感してみませんか？

禁煙の健康改善効果

- 食事をおいしく感じるようになる。
- 肌のハリ・つや・透明感が生まれる。
- せきやたんが減る。
- 目覚めがよくなる。
- 呼吸が楽になる。
- 口臭が気にならなくなる。

たばこでストレス解消？ — 喫煙はストレスを作り出す原因の一つ —

ある調査で、コロナ禍でのストレス発散方法(男性)の1位が「喫煙」となるなど、「たばこはストレスの解消になる」と思っている方は少なくないようです。残念ですが、喫煙でストレスは解消されません。しばらくたばこを吸わないとニコチン切れでイライラし、たばこを吸うと一時的にそのイライラがおさまるだけです。つまり、喫煙こそストレスの原因なのです。



参考文献:厚生労働省e-ヘルスネット(「禁煙の効果」,「たばことストレス」), 厚生労働省「禁煙支援マニュアル(第二版)増補改訂版」

そもそも喫煙していなければイライラしなくてすんだのに…



45歳
50歳

節目ドックの申込みは **12月6日**まで **30,000円助成**

になる方は**“節目ドック”**の対象です

お問合せ先 事業部健康増進課特定健診担当 | ☎ **03-5320-7352** 又は内線**57-415**

がんや生活習慣病等の早期発見には、精度の高い人間ドックを受診することが有効です。職場の健康診断を受けた方も、人間ドック助成を受けることができます。



令和4年度 人間ドック助成のご案内

区分	一般	節目ドック	永年勤続退職予定者
対象者	35歳以上(年度末現在)の組合員及び被扶養者	年度内に満45・50歳の誕生日を迎える組合員及び被扶養者	定年又は勸奨により退職される方 組合員期間が20年以上で退職される方等
助成額	25,000円	30,000円	35,000円
受診期限	令和5年3月31日まで (医療機関によっては、期限が早まる場合があります。)	令和4年12月31日まで (各機関年末休業を除く。) ※申込受付期間:令和4年12月6日まで	退職日翌日の6か月後まで ※退職日までに申請が必要
種別	「日帰り人間ドック」「大腸人間ドック」「脳ドック」「女性ドックA」「女性ドックB」 ※ご利用は年度内にいずれかを1回です。		
利用条件	◆任意継続組合員及び被扶養者については、受診日の属する年度に特定健診、生活習慣病健診を受けていないこと。 ◆資格喪失後の受診はできません。	◆退職予定日の属する年度に人間ドック助成(一般・節目)を受けていないこと。 ◆再任用フルタイム満了者は対象外です。	

人間ドック助成が利用できる医療機関

- 「一般」助成の対象(56機関) アジュール竹芝総合健診センター及び55指定医療機関
- 「節目ドック」「永年勤続退職予定者」助成の対象(2機関)

[アジュール竹芝総合健診センター TEL**03-3437-2701** (直通)]

JR「浜松町」駅から徒歩7分/都営浅草線・大江戸線「大門」駅から徒歩10分/ゆりかもめ「竹芝」駅から徒歩1分

[東京都教職員互助会 三楽病院 TEL**03-5282-8331** (直通)]

JR「御茶ノ水」駅から徒歩3分

※節目ドック対象者の方で女性ドックを受診される場合は、9ページ「女性ドックキャンペーンのお知らせ」をご覧ください。

人間ドック利用方法

- ① 医療機関に直接予約する。※受診日の3週間前まで
- ② (株)ベネフィット・ワンに受診券の発行を依頼をする。
※受診日の2週間前まで

永年勤続退職予定の方は、退職日まで(必着)にFAX・郵送のいずれかで申請してください。

〈受診券申請先〉(株)ベネフィット・ワン 健診予約受付センター

[WEB] <https://kenshin.happy1th.com/tokyo/> ハピルス健診ログインページ24時間受付

[TEL] **0800-8887-032** 月曜～土曜 10:00～18:00 (日曜・祝日・年末年始等を除く)

[FAX] **089-900-8281** 24時間受付 [郵送] 〒790-0035 愛媛県松山市藤原2-8-8



人間ドック受診予約の変更方法について

予約の変更方法

人間ドックの受診予約日や医療機関等を変更できます。

既にご予約をいただいている方で、予約の取り直し又は予約日・医療機関・助成区分等の変更をしたいときは、医療機関にご連絡の上、(株)ベネフィット・ワン健診予約受付センター(P8参照)までご連絡ください。なお、各助成区分の受診期限は、P8「令和4年度 人間ドック助成のご案内」のとおりです。

令和4年度「女性ドックキャンペーン」のお知らせ

期間 令和4年12月まで(各機関年末休業を除く。)

対象者 35歳以上(年度末現在)の組合員及び被扶養者

※節目ドック、永年勤続助成、ペア割キャンペーン、早期割引キャンペーンとの併用はできません。
※節目ドック対象者の方も、本キャンペーンをご利用いただく方が自己負担額が安くなりますので、「一般」区分で申し込み、本キャンペーンをご利用ください。

利用方法 通常の間ドック利用方法と同様

下記いずれかの医療機関に直接予約した上で、(株)ベネフィット・ワンに受診券の発行を依頼してください。
※受診券には、助成金利用後の料金が表示されますが、当日医療機関の窓口でキャンペーン適用後の料金が請求されます。

医療機関及び自己負担額(助成金25,000円、キャンペーン約8,000円利用後)

医療機関名	電話番号	女性ドックA(胃X線あり)	女性ドックB(胃X線なし)
アジュール竹芝総合健診センター	03-3437-2701	13,970円	2,200円
東京都教職員互助会三楽病院	03-5282-8331	11,000円	7,700円
立川中央病院附属健康クリニック	0570-032220	17,600円	6,600円

対象のご家族にもぜひお知らせください!



～定年退職等を迎える皆さまへ～

定年等により退職される方は、「永年勤続退職予定者」の助成(35,000円)を受けることができます。助成を受ける場合は、退職日までに受診券の申請が必要ですので、ご注意ください。(日程変更する場合も、退職日までに変更後の受診日を確定(医療機関及びベネフィット・ワンに連絡)してください。)
秋以降は大変混み合い予約できないことがありますので、お早めの受診がお勧めです!!

永年勤続助成の種別及び自己負担額(税込)

医療機関名	日帰り人間ドック	大腸人間ドック	脳ドック	女性ドックA(胃X線あり)	女性ドックB(胃X線なし)
アジュール竹芝総合健診センター	無料	—	—	11,770円	無料
東京都教職員互助会三楽病院	3,500円	9,000円	9,000円	9,000円	5,700円

利用方法

- ① 上記いずれかの医療機関に受診予約をする。
- ② 「受診券申請書(永年用)」に記入する(所属の共済事務担当者の記入も必要です)。
- ③ ベネフィット・ワンに上記②を郵送又はFAXで送付する(電話・WEBでの発行依頼はできません)。

4～6月に実施している早期割引キャンペーン・ペア割キャンペーンは、医療機関の定員数に達した時点で受付を締め切りますのでご了承ください。

ご家族(40~74歳の被扶養者)及び任意継続組合員の方へ
生活習慣病健診・特定健診の無料
申込みを6月中旬から受付します *オプションは自己負担

お問合せ先 事業部健康増進課特定健診担当 | ☎ 03-5320-7352 又は内線57-415

対象者のご自宅へ、「令和4年度生活習慣病健診・特定健診受診のご案内」をお送りします。(6月中旬発送予定)
 お得な特典もありますので、組合員の皆さまからも被扶養者の方へ健診の受診をお勧めしてください。

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況によって、健診が予定どおりに実施できない場合があります。



特典
 健診を受診すると、抽選でプレゼント!
【10月31日まで】
 抽選で、「お米引換券(6,600円分)」や
クオカード(1,000円分)が当たります!
 (合計**350名様分**)
 (詳細はご案内冊子をご覧ください)

健診の概要

	特定健診	生活習慣病健診	巡回レディース健診
検査項目	身体計測・血液検査・ 血圧・尿検査	特定健診の検査項目に、 胸部X線・心電図・腎機能検査・視力・聴力検査等を追加	
申込期限	令和5年2月7日まで (*受診希望日の3週間前まで)		令和4年12月20日まで(予定) (*受診希望日の前々月20日まで)
受診期限	令和5年2月28日まで		令和5年2月28日まで(予定)
詳細	お送りする冊子又は共済組合のホームページ (6月中旬頃発送及び掲載予定)をご覧ください。		

※共済組合からの助成は年度内に生活習慣病健診・特定健診・人間ドックのいずれか一回です。

健診のお申込み・お問合せ

(株)ベネフィット・ワン 健診予約受付センター

TEL 0800-8887-032

月曜～土曜 10:00～18:00 (日曜・祝日・年末年始等を除く)

FAX 089-900-8281 24時間受付

WEB <https://kenshin.happylyth.com/tokyo/>
 共済組合のホームページからもアクセスできます。

人間ドック・特定健診の
お申込みはこちら

ここを
クリック

※パート先等で健診を受けた方へのお願い

令和5年2月28日までに健診結果のコピー等を(株)ベネフィット・ワン宛にお送りいただいた方に下記をプレゼント!

- ◆クオカード(500円分)
- ◆さらに10月31日(必着)までにお送りいただいた方は、抽選でお米引換券等が当たるキャンペーンに自動エントリー

※プレゼント発送時点で資格を喪失された方は対象となりません。

森林セラピー®参加者募集

(新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止になる場合があります。)

申込締切
6月7日(火)

お問合せ先 事業部健康増進課健康増進担当 | ☎ 03-5320-7464 又は内線57-411

檜原村コース

檜原村コースのお問合せ先

一般社団法人檜原村観光協会

☎042-598-0069 ✉info@hinohara-kankou.jp

◆檜原村コースの集合・解散場所は武蔵五日市駅となります。

7月31日(日) 対象:小学生以上 募集人数:8人

【第5回】山の清流で川遊び&温泉

参加費 ①23,800円(3,300円) ③7,000円(6,500円)
 ()内は小学生の料金

[9:00]集合⇒ガイドバス⇒ガイドウォーク(大滝の路)⇒昼食⇒川遊び(数馬の湯川遊び広場)⇒温泉入浴⇒[17:00]解散 (歩行距離:3km)

檜原村コース

三頭大滝
(檜原村)



奥多摩町コース

夏の
奥多摩湖



奥多摩町コース

奥多摩町コースのお問合せ先

一般財団法人おくたま地域振興財団

☎0428-83-8855 ✉info@okutama-therapy.com

★奥多摩町コースの集合・解散場所は奥多摩駅となります。

8月7日(日) 対象:小学生以上 募集人数:16人

【第5回】登計トレイル苔ウォッチング&テラリウムづくり

参加費 ①22,800円 ③6,000円

[10:00]集合⇒ガイドウォーク(登計トレイル)⇒昼食⇒テラリウムづくり⇒[15:00]解散 (歩行距離:2km)

8月8日(月) 対象:小学生以上 募集人数:16人

【第6回】湖畔の小道と浮橋&溪流釣り

参加費 ①26,300円 ③9,500円

[9:40]集合⇒溪流釣り体験⇒釣った魚の処理⇒昼食⇒ガイドウォーク(浮橋・湖畔の小道)⇒マスの塩焼き試食⇒[16:30]解散 (歩行距離:3km)

8月18日(木) 対象:小学生以上 募集人数:16人

【第7回】奥多摩湖いこいの路&奥多摩やまめのつかみ取り

参加費 ①22,200円 ③5,400円

[10:20]集合⇒奥多摩やまめのつかみ取り(奥多摩湖畔)⇒昼食⇒ガイドウォーク(奥多摩湖いこいの路)⇒奥多摩やまめの塩焼き試食⇒[16:20]解散 (歩行距離:3km)

8月27日(土) 対象:中学生以上 募集人数:16人

【第8回】登計トレイル&藍の生葉染め体験

参加費 ①25,800円 ③9,000円

[10:00]集合⇒ガイドウォーク(登計トレイル)⇒昼食⇒藍の生葉染め体験⇒[15:40]解散 (歩行距離:2km)

8月5日(金)～8月6日(土)、8月12日(金)～8月13日(土) 対象:小学生以上 募集人数:16人

【宿泊第2、3回】森林セラピー&ログケビン※に泊まるプチキャンプ体験 ※山のふるさと村ログケビン

参加費 4名申込 ①29,500円、③23,000円 3名申込 ①210,500円、③24,000円 2名申込 ①212,000円、③25,500円

1日目:[9:40]集合(8月5日(金))、[9:30]集合(8月12日(金))⇒そば打ち体験・昼食⇒ガイドウォーク(奥多摩湖いこいの路)⇒夕食・朝食の準備⇒チェックイン⇒カレーづくり・夕食⇒ナイトハイク 2日目:朝食づくり・朝食⇒チェックアウト⇒溪流釣り⇒昼食⇒溪流釣り⇒魚処理⇒塩焼き試食⇒[15:00]解散 (歩行距離:3km)

★奥多摩町コースご参加後、希望者は温泉(もえぎの湯:割引券有り)まで車で送ります。お帰りは奥多摩駅まで徒歩約10分です。

参加資格

- ①都共済の組合員
- ②都共済の被扶養者
- ③上記①又は②に同伴して参加する配偶者及び2親等以内の家族

(注)都共済以外の健康保険組合に加入している方(再任用職員(短時間勤務)、会計年度任用職員等)が参加できるのは、③に該当する場合のみです。

申込方法

WEBフォームからお申込みください!!

WEBフォームが利用できない方は各コースのお問合せ先にお電話ください。

詳しい申込み方法は、都共済ホームページ掲載の募集案内または各所属宛てにお送りする通知文をご覧ください。

詳細は、都共済HPをご覧ください。
都共済ホームページ_組合員ページ_

森林セラピー 検索



(該当ページ)

※ 集合場所までの交通費は各自負担です。 ※ ①②の参加費は、助成金を差し引いた額(昼食代等含む)。
 ※ 各募集時期に奥多摩町コース・檜原村コース両方への申込みが可能です。また奥多摩町コースは日帰り・宿泊プラン両方への申込みも可能です。奥多摩町・檜原村共に日帰りコースは第一希望と、第二希望の2つまで選択できます。なお、抽選は第一希望の方が優先となり、空きがあった場合のみ、第二希望の方から抽選となります。
 ※ 助成金の利用は、各コースで日帰り・宿泊プランの利用が同一年度内1回ずつ可能です。(助成金額は、日帰り:3,200円、宿泊:13,500円です。)
 ※ 同一年度内に複数回の参加も可能ですが、各コースでの各プラン2回目以降は助成金対象外となります。
 ※ 奥多摩町コースの場合、日帰りは実施日の3日前、宿泊は7日前からキャンセル料が発生します。檜原村コースの場合、日帰り・宿泊ともに実施日の7日前からキャンセル料が発生します。
 ※ なお令和4年度は檜原村コースの宿泊プランの設定はございません。 ※ 最少催行人員が各回に設定されています。ご了承ください。
 ※ 行程は都合により変更になる場合があります。 ※ なお森林セラピーの中止等に伴う、代替措置は行いませんので、予めご了承ください。

被扶養者のいる皆さまへ

被扶養者の認定期限延長手続お忘れなく!

お問合せ先

年金保険部
医療保険課資格担当

☎ 03-5320-7324
・7325

詳細は、都共済ホームページ_組合員ページ_
被扶養者 検索

該当ページ



被扶養者として認定されている方のうち、認定期限日が到来する方がいる場合は、認定期限延長手続が必要です。手続が遅延した場合、後日被扶養者の認定要件を欠いたことが判明したときに医療費の返還が発生したり、診療機関等とトラブルになったりする可能性がありますので、忘れずに手続をお願いします。

「認定期限延長手続」とは

認定期限が設定されている被扶養者について、認定要件を満たしていることを確認する手続です。現職の組合員で該当する方には、所属の共済事務担当者から認定期限延長手続を行うようご連絡いたしますので、担当者の指示に従い、速やかに手続を行ってください。

任意継続組合員で該当する方には、都共済から認定期限延長手続に関する通知を、登録されているご住所に送付いたします。通知に従い、速やかに手続を行ってください。

認定期限が設定されている場合

被扶養者として認定されている方のうち、以下の方については、収入が認定基準額を超えるなど、被扶養者としての認定要件を満たさなくなる可能性が高いため、被扶養者資格に認定期限を設定しています。

認定期限日の翌日から30日以内に、組合員の皆さまに認定期限延長申告書等を提出していただくことにより、都共済で被扶養者の認定要件を満たしているかを確認しています。

※認定期限日は、被扶養者の資格の有効期限日ではなく、認定要件を満たしていることを確認する期日です。被扶養者に該当しなくなった場合には、認定期限日にかかわらず、速やかに申告してください。

① 認定期限日 3月31日

- 事業収入のある方
(個人事業や不動産賃貸等
されている場合)
- 財産収入のある方(株式取引
収入や個人年金収入等がある場合)
→主に確定申告が必要となる方
など

② 認定期限日 6月30日(または6月29日)

- 22歳を超えた子
- 扶養手当が支給されない方
- 組合員と別居されている方
- パート・アルバイト等就労に
よる収入が見込まれる方
など

③ 左記1、2以外の方 個々に認定期限を設定

- 雇用保険の受給が
予定される方
- 年金受給が
予定される方
など

※詳細は、所属の共済事務
担当者にご確認ください。



～被扶養者に該当しなくなった場合は、速やかにご申告ください～

被扶養者が認定要件を欠いた場合は、認定期限日にかかわらず、その事由が発生した時まで遡及して被扶養者資格が抹消されます。この場合、遡及抹消された期間に都共済から給付された医療費は、全て返還していただくことになります。

組合員の皆さまには、認定期限延長手続の有無にかかわらず、被扶養者の収入等にご注意いただき、被扶養者が認定要件を欠いた場合には、速やかに所属所(勤務先)の共済事務担当者を経由して、都共済までその旨を届け出るようお願いします。

※共済ホームページ(組合員ページ)→[組合員・被扶養者]→[被扶養者の資格の認定・抹消]に、被扶養者認定要件チェック表を掲載していますので、被扶養者のいる方は、ご自身でもチェックしてください。

被扶養者のいる皆さまへ

被扶養者の抹消手続お忘れなく!

お問合せ先

年金保険部
医療保険課資格担当

☎ 03-5320-7324
・7325

詳細は、都共済ホームページ_組合員ページ_
被扶養者認定要件チェック表 検索

該当ページ



被扶養者が就職した場合など、認定要件を欠くことになった場合は、速やかに抹消申告をし、被扶養者証を返却してください。抹消日以降、被扶養者証を使用して医療機関等を受診していた場合は、都共済に医療費等を返還していただくことになります。

よくある抹消の事例

	事例	抹消日
1	就職により認定基準を超える収入が見込まれる	就職日 ●就職先の健康保険の被保険者となる場合は、収入額に関わらず就職日で抹消となります。
2	パート等で、月収が変動するが、収入の3か月平均が認定基準月額以上となり、その後も同等の収入が見込まれる	4か月目の初日【下図参照】 ●過去1年間の収入が認定基準年額を超過した場合は、3か月平均が月額基準を超えた月の翌月の初日が抹消日となります。 ●パート等であっても、当初から認定基準額を超える条件で雇用された場合には、ケース1同様に就職日が抹消日になります。
3	雇用保険(月額3,612円以上)を受給する	支給開始日 ●抹消日は、振込日ではありません。
4	不動産収入が認定基準額を超過する	確定申告書受付日 ●収入額は、所得税法上の所得と異なります。
5	年金額の改定のため認定基準額を超過する	年金決定(改定)通知を受けた日 ●認定基準額を超過する年金の通知を受けた日が抹消日となります。

事例2 パート等の収入変動による抹消の考え方の例

アルバイトで月によっては月額基準額を超える場合はどうなる?



収入例

4月	100,000円
5月	80,000円
6月	150,000円

3か月(4月～6月)の
収入平均
110,000円
認定基準額を超えている。

その後も同等の収入が見込まれる場合には、4か月目の初日(この例の場合では7月1日)が被扶養者資格の抹消日となります。

ご注意!

収入が基準額を超過したことによる遡及抹消が増えていきます。就職やアルバイト・パートの収入の変動等があった場合は、認定基準額の超過にご注意ください。

- 認定基準額：年額130万円(月額108,334円)
ただし、公的年金等を受給する60歳以上の方などは年額180万円(月額150,000円)。上記に加え、連続する3か月の平均収入月額が108,334円未満(60歳以上の方または障害者の方は月額150,000円未満)であること。

夫婦共同で子供を扶養している場合や他の扶養義務者がいる場合(父母、孫等を扶養している場合)、被扶養者本人の収入だけでなく、組合員以外の扶養義務者の収入の変動のため抹消となる場合があります。

新型コロナウイルス感染症のまん延防止に関する業務による一時的な収入増加分は特例的な扱いを行っています。

詳細は

- 組合員：所属所(勤務先)の共済事務担当者にご確認ください。
- 任意継続組合員：直接、医療保険課資格担当にご相談ください。



交通事故・傷害事故などで負傷したときは 都共済への連絡をお忘れなく!

お問合せ先

年金保険部
医療保険課給付担当(求償)

☎ 03-5320-7328

詳細は、都共済ホームページ_組合員ページ_
第三者行為による事故 検索

該当ページ



第三者行為(交通事故など、相手方の行為)によってけがをした場合は、原則*として、医療機関の受診に組合員証等(組合員証・被扶養者証)を使用することはできません。ただし、都共済へ連絡をしたうえで、損害賠償申告書等を提出することにより、組合員証等を使用して治療を受けることができます。

*第三者行為によるけがは、本来、加害者である相手方に対して医療費の支払を求めると、当事者間で解決するのが原則です。

組合員証等使用の際に届出が必要な事故例



交通事故
(自転車事故を含む)



一方的な暴力
※闘争行為(お互いの暴力行為)は連絡を受けても組合員証等の使用は認められません。



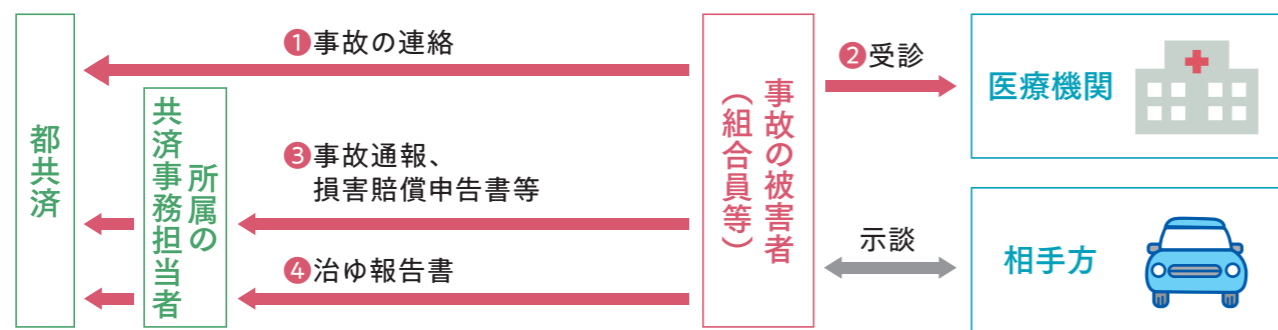
他人の飼っている動物にかまれた

Point

交通事故・傷害事故のチェックポイント

1	事故相手の確認	相手方の住所、氏名、電話番号などの連絡先、保険契約の状況などをできる限り確認し、記録しておく(相手の車が業務中の場合は、会社名・会社連絡先なども確認)。 ※事故直後、相手を確認せずに別れ、後日傷害が発生して相手に請求できない事案が増加しています。その場では軽いけがと思っても相手を確認しましょう。 ※相手不明の事故も都共済への手続が必要です。
2	警察へ連絡	必ず警察に通報し、事故確認を受けて「交通事故証明書」の交付手続をとる。 ※自転車同士、自転車と歩行者、人同士の傷害事故についても警察に通報してください。
3	示談の際は慎重に	都共済が負担した医療費を相手に請求できなくなる場合がありますので、相手方と示談する前に、必ず都共済へご相談ください。

必要な手続



- 制度の詳細は、都共済ホームページ又は共済ハンドブックをご覧ください。
- 都共済への連絡は、医療機関を受診する前に行った承得る必要があります。ただし、休日・夜間等の場合は、受診後速やかにご連絡をお願いします。
- 組合員証等を使用しないで相手方(の保険会社)が全額負担している場合には、都共済への届出は不要です。
- 公務上・通勤上起こった第三者行為によるけがには、制度及び手続が異なるため組合員証等は使用できません。

柔道整復師、はり師、 きゅう師及びあん摩・マッサージ・指圧師を受診された方へ 受診内容調査にご協力ください!

お問合せ先

年金保険部
医療保険課給付担当

☎ 03-5320-7327

詳細は、都共済ホームページ_組合員ページ_
健康保険適用対象 検索

該当ページ



都共済では、医療費の適正化を図るため、柔道整復師、はり師、きゅう師及びあん摩・マッサージ・指圧師の施術について、受診内容が「健康保険の対象か」、「請求内容が正しいか」等を確認するための調査を行っています。施術を受けたときは、必ず領収書等を受け取って保管しておき、調査票が届きましたら回答へのご協力をよろしくお願いいたします。

※この調査に対して施術所に確認していただく必要はありません。

※調査票の回答と施術所の記録等に相違などがあった場合、組合員等へ再度調査票を送付し、施術状況についてお尋ねする場合があります。

健康保険の対象となる施術は限られています

※保険医療機関(病院等)で同じ対象疾患の治療を受けている場合、健康保険は適用されません。

	対象となる施術	対象とならない施術
柔道整復師の場合	<p>打撲及び捻挫</p> <p>骨折、脱臼 応急手当を除き、医師の同意が必要</p>	<p>単なる(疲労性、慢性的な要因からくる)肩こり、筋肉疲労、五十肩や腰痛等</p> <p>スポーツなどによる筋肉疲労、筋肉痛</p> <p>脳疾患後遺症、神経痛、リウマチなどの慢性病からくる痛みや痺れ</p> <p>症状の改善が見られない長期の施術</p>
はり師、きゅう師、指圧師、あん摩・マッサージ・指圧師の場合	<p>はり師、きゅう師 神経痛、リウマチ、頸腕症候群、五十肩、腰痛症、頸椎捻挫後遺症のうち慢性病であって、はり師、きゅう師の施術に医師が同意したもの</p> <p>あん摩・マッサージ・指圧師 筋麻痺、関節拘縮等の麻痺の施術に医師が同意したもの</p>	<p>疲労回復や慰安を目的としたマッサージ</p>



連絡して
よかった

マイナンバーを利用した情報連携を行っています

マイナンバーの収集・ 情報連携に関するお知らせ

該当ページ



お問合せ先

年金保険部医療保険課
資格担当

03-5320-7324
・7325

詳細は、都共済ホームページ_組合員ページ

個人番号 検索

平成28年1月から社会保障・税番号制度(マイナンバー制度)が始まっています。都共済においても法令に基づき、短期給付(医療給付等)の事務を行う際に、組合員本人及び被扶養者の皆さまのマイナンバーを収集・利用しています。マイナンバーを利用することで、法令に基づき、異なる行政機関等間で情報連携し、住民票や課税証明書等の手続に必要な書類の一部を添付省略することができます。詳細は、都共済ホームページのお知らせをご覧ください。



マイナンバーの取得方法

地方公共団体情報システム機構(J-LIS)から4情報(氏名、生年月日、性別、住所)を用いて取得

(注)ただし、住所等の情報不一致によりマイナンバーを取得できなかった場合は、本人から取得します。

情報連携とは・・・?

各種手続の際に、法令に基づき、異なる行政機関等間で専用のネットワークシステムを用いて個人情報のやり取りを行うことをいいます。



組合員証等の 性別表記に関するお知らせ

該当ページ



お問合せ先

年金保険部医療保険課
資格担当

03-5320-7324
・7325

詳細は、都共済ホームページ_組合員ページ

性別表記 検索

性自認(こころの性)と身体的な性(からだの性)とが一致せず、違和感を持つ組合員又は被扶養者の方で、組合員証等の表面への戸籍上の性別記載を希望されない方について、裏面への記載に変更して交付します。組合員証の表面の性別表記欄には「裏面参照」と記載し、裏面の住所欄2行目を以降に備考として、「戸籍上の性別:男(又は女)」と記載します。

申出方法

様式「組合員証・被扶養者証等の性別表記変更に関する申出書」及び本人確認書類を医療保険課資格担当までご提出ください。その他、手続等の詳細は都共済ホームページのお知らせをご覧ください。

出産費・家族出産費について

該当ページ



お問合せ先

年金保険部
医療保険課給付担当

03-5320-7326

詳細は、都共済ホームページ_組合員ページ
出産したとき 検索

組合員(被扶養者※)が出産した場合、請求手続により出産費(家族出産費)が支給されます。

※扶養している家族であっても、当共済組合の被扶養者として認定を受けていない場合は支給されません。

直接支払制度と受取代理制度

出産費・家族出産費には、出産時の窓口支払額を軽減するために、直接支払制度、受取代理制度があります。医療機関等によって採用している制度は異なります。医療機関等が採用している制度の中から、組合員がその制度を利用するか否かを選択します。当該医療機関等が採用していない制度を利用することはできません。

また、どちらの制度も利用しないことも選択できます。

直接支払制度、受取代理制度または制度を利用しない、いずれの場合でも共済組合への請求手続が必要です。

直接支払制度と受取代理制度の違いや請求手続などの詳細は、共済ホームページ(又は共済ハンドブック)に掲載されています。請求書はご所属の共済事務担当者を経由してご提出ください(任意継続組合員の方は直接医療保険課へ請求してください)。



年金情報が知りたいあなたへ

あなたの最新の年金情報 Webで確認できます!



これは
便利!

お問合せ先 年金保険部年金課 | 0570-03-4165【ナビダイヤル】

地共済年金情報Webサイトでは、ご自分の標準報酬月額や年金の見込額などの最新の年金情報をご自身で確認することができます。年金情報は毎月更新されますので、まだアクセスしていない方は、ぜひご利用ください。

地共済Webサイトをご利用いただくにはユーザー登録が必要です。

毎月
更新

地共済年金情報Webサイト 検索

都共済ホームページからも
アクセスできます。

<https://www.chikyosai-nenkin-web.jp/>

ご利用いただける方

①組合員 ②組合員であった方

※ただし、老齢厚生年金(公務員厚生年)の受給開始年齢に達していない方に限ります。

利用方法

- 1 地共済年金情報Webサイトにアクセスして、利用申込みをしてください。
申込み時に基礎年金番号(※1)、パスワード設定(※2)が必要になります。
- 2 利用申込み完了後、都共済から「ユーザID通知書」をご自宅に郵送いたします。
(お届けまでに2~3週間程度かかります。)
- 3 ユーザIDとパスワードを入力してログインしてください。

※1 基礎年金番号は基礎年金番号通知書、年金手帳、ねんきん定期便、給付算定基礎額残高通知書等に記載されています。

※2 ユーザID通知書にはパスワードは表示されません。忘れないように必ず記録・メモをしてください。

確認できる内容

- ①組合員期間
- ②前年度の保険料納付額
(長期給付に係る保険料)
- ③標準報酬月額及び
標準賞与額
- ④公務員共済期間に係る
将来の老齢厚生年金及び
老齢基礎年金の見込額
- ⑤給付算定基礎額残高

組合員の皆さまへ 令和4年度事業計画 及び予算のお知らせ

共済ホームページも
ご覧ください。

該当ページ



お問合せ先 管理部財務課計理担当

03-5320-7311

詳細は、都共済ホームページ_組合員ページ

予算・決算 検索

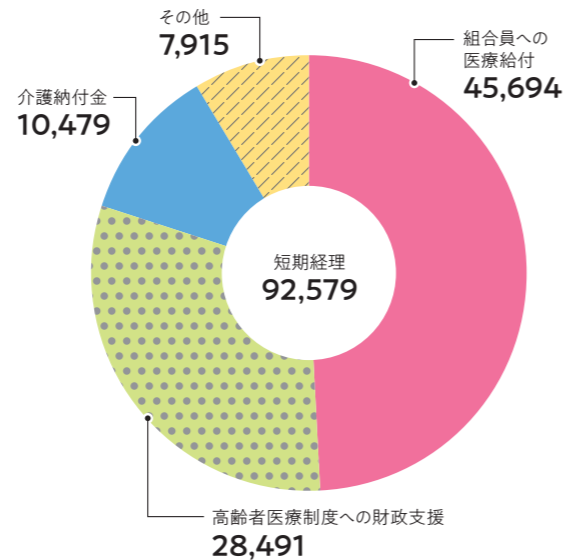
3月24日に開催された組合会において、令和4年度事業計画及び予算案が承認されました。

短期給付事業

- 短期給付事業は、組合員等が病気やケガをしたときの医療給付を行っています。
- 短期給付事業を賄う「短期経理」は、全国の高齢者医療制度等を支えるため、法令に基づき、前期高齢者納付金、後期高齢者支援金、介護納付金等も支出しています。
- この高齢者医療制度等を支えるための支出額は、「短期経理」の支出額の半分近く(約42%)を占めています。
- 医療費通知の実施や後発医薬品の使用促進等による医療費適正化の取組を進めています。

短期経理の支出内訳

(単位:百万円)



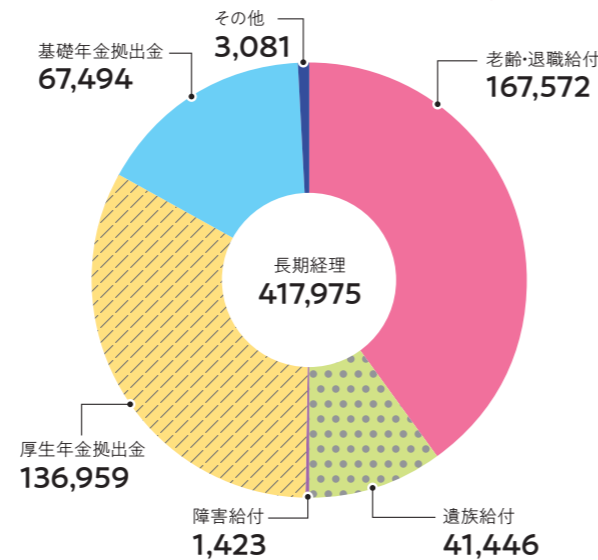
長期給付事業

- 長期給付事業は、退職給付、遺族給付など各種年金の給付を行っています。
- 長期給付事業を賄う「長期経理」は、平成27年10月の被用者年金の一元化により、「厚生年金保険経理」(1・2階)、「退職等年金経理」(新3階)、「経過的長期経理」(旧3階)の3つの経理を合算した金額となっています。
- 長期経理の大半を占める「厚生年金保険経理」において、厚生年金拠出金等の負担金支出及び厚生年金交付金等の受入を伴う全国規模での財政調整が行われているため、経理規模が大きくなっています。

長期経理の支出内訳

(単位:百万円)

(厚生年金保険経理、退職等年金経理、経過的長期経理)



福祉事業

- 福祉事業は、特定健診・特定保健指導の推進、人間ドックや委託体育施設の利用助成、夏・冬季施設等の借上げ、保養施設(箱根路開雲)や会館施設(アジュール竹芝)の運営等を行っています。

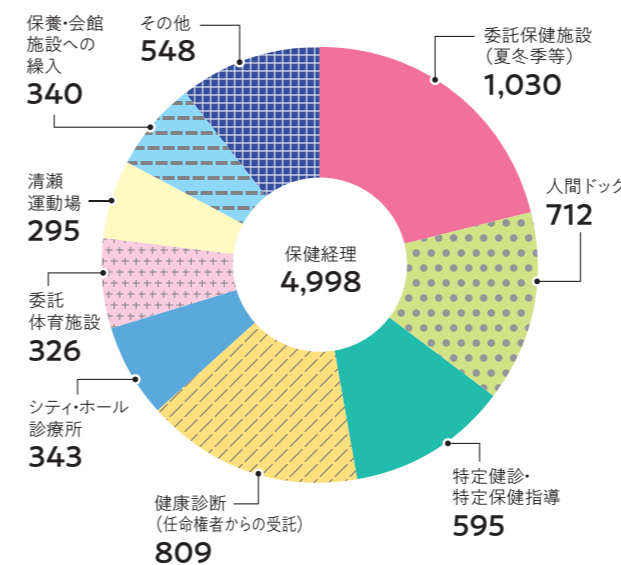
令和4年度予算の主な取り組み

- 地方公務員等共済組合法の改正による短時間勤務職員等の加入に伴う予算の拡充(人間ドック利用助成、委託体育施設利用助成、夏・冬季施設の借上げ等)
- 清瀬運動場の野球場スプリンクラーの増設、ロボット芝刈り機導入等
- シティ・ホール診療所電子カルテの導入、超音波診断装置の更新等

主な事業規模

保健経理の支出内訳

(単位:百万円)



保健事業

(単位:人)

事業	利用予定者数	
委託保健施設	夏季施設	135,700
	冬季施設	49,446
	リフレッシュ施設	23,655
	都内宿泊施設	5,670
健康づくり・疾病予防	人間ドック	23,218
	特定健診	8,000
	特定保健指導	8,900
	委託体育施設	283,490
シティ・ホール診療所	31,104	
清瀬運動場(回)	6,310	

宿泊(保養)事業

(単位:人)

施設	年間利用予定者数
箱根路開雲	25,104

宿泊(会館)事業

(単位:人)

施設(アジュール竹芝)	年間利用予定者数
ホテル部門(宿泊者数)	44,000
健診部門(人間ドック等)	13,193

掛金率

- 短期給付・福祉事業・長期給付の掛金率は、すべて据置きとなります。

一般組合員の掛金率

(単位:%)

区分		令和4年度	令和3年度
短期給付	短期	3.770	3.770
	介護	0.900	0.900
福祉事業		0.176	0.176
長期給付	厚生年金	9.150	9.150
	年金払い退職給付	0.750	0.750



標準報酬月額の改定

令和4年度 定時決定と随時改定

お問合せ先 管理部会計課出納担当

☎ 03-5320-7317

詳細は、都共済ホームページ_組合員ページ_
保険者算定 検索

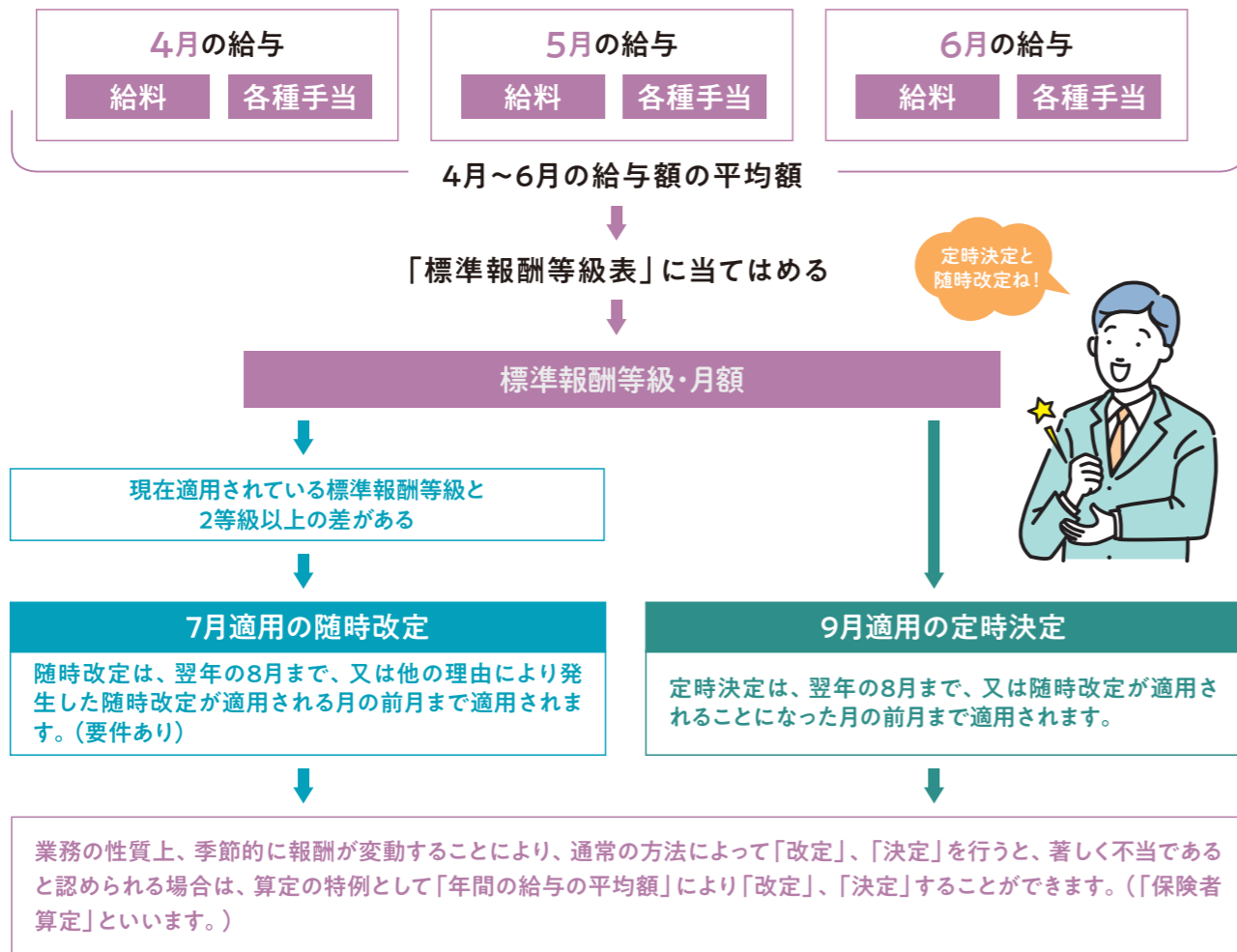
該当ページ /



共済組合の掛金や短期給付、年金計算の算定の基礎となる「標準報酬月額」は、毎年1回見直しを行います。これを「定時決定」といいます。

また、「固定的給与(原則、勤務実績に直接関係なく月等を単位として一定額が継続して支給される報酬)」が変動すると、変動した月を基準として、以降継続する3か月間の報酬をもって計算した額により標準報酬月額が改定されます。これを「随時改定」といいます。

都・区においては、4月が定期昇給です。定期昇給により「本給」に変更があった場合は、「固定的給与の変動」にあたり、随時改定の基準の月となります。



標準報酬月額算定上の主な注意点

- 実績に基づいて翌月支給とされているもの、たとえば3月実績の超過勤務手当は4月に支給するものとされているため、4月の給与となります。
- 休職等で給与の全部又は一部が支給されていない場合など、事情により取扱いが異なります。
- 4月に、6か月定期代を支給された場合は、その6か月定期代を6で除した額を1か月分の通勤手当額とします。
- 7月から9月までの間に各種改定があった場合は定時決定は行いません。

スキマ時間に
Let's try!

「骨盤リセット」でゆがみを解消!

私たちの体は、毎日の生活習慣の積み重ねで少しずつゆがんでいきます。骨盤は3つの骨が蝶番のような仙腸関節によってつながっており、骨盤のゆがみの一番の原因は、悪い姿勢を長く続けることです。立ち方、座り方の基本的な姿勢を見直して正しい姿勢を保ち、骨盤のゆがみを防ぎましょう。

基本の立ち方

耳、肩、腰骨、ひざ、くるぶしが一直線上にくるように立ちます。

※正面からみたときは、左右の肩の高さが同じになっているかチェック

Point

力を入れすぎず自然に立ち、頭の状態(吊られている感じ)を意識するとあごが引け、背筋も伸ばせます。

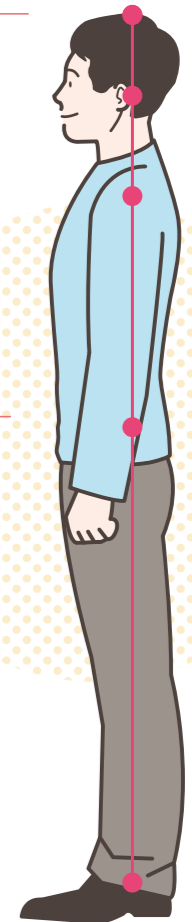
歩くときは……

基本の立ち方から一本の線の上を歩くイメージで歩きます。歩幅を広めにとり、早歩きをすると骨盤を支える大腰筋が鍛えられ、骨盤のゆがみが起きにくく、治しやすくなります。着地はかかとから、腕をふるときは体が前傾しないように気をつけましょう。

頭上から糸で吊られているイメージ

軽くあごを引く

下腹部に少し力を入れお腹をひっこめる



基本の座り方

背筋を伸ばして深く腰かけ、骨盤を立てるように意識します。ひざは直角に曲げ、足の裏全体が床につくように椅子の高さを調節します。正座の場合も背筋と骨盤を意識します。

Point

余分な力を抜いて骨盤を立てる(床と垂直にする)ように意識して座れば、背筋が伸びてよい姿勢になります。



貸付けをご利用の皆さまへ

毎月の償還額をチェックしていますか？

該当ページ /



お問合せ先 事業部貸付課 貸付収納担当
 ☎ 03-5320-7383
 又は都庁内線57-321
 詳細は、都共済ホームページ_組合員ページ_
 繰上償還 検索

お手元の「償還表」の貸付残高を確認

- 貸付金の未償還元金、残回数がどれくらいあるか確認
- 償還額の内訳で、元金と利息がどうなっているか確認
- 定年退職時に未償還元金があるかどうか確認

繰上償還や償還額の増額を検討

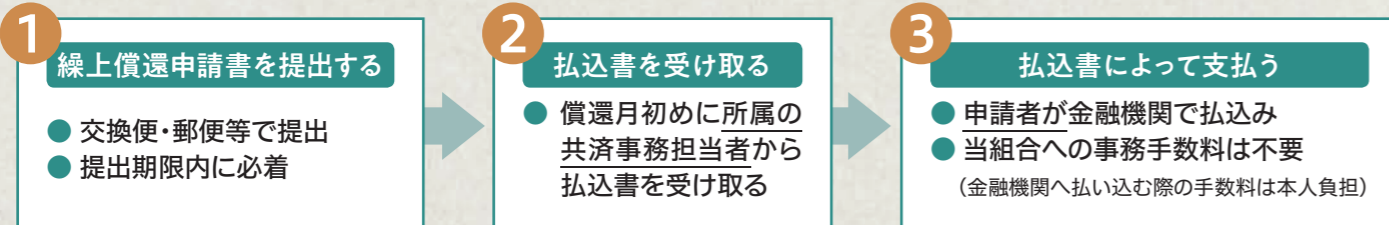
- 期末手当が支給されたら、ぜひ、ご検討を
- 退職までに完済したい方や繰上償還して未償還元金を減らしたい方は、ご連絡ください。

毎月の給料や期末手当から控除される償還額や貸付残高がどれくらいあるか把握されていますか？令和3年1月に皆さまにお送りした「償還表」は、残りの全期間を掲載しており、最終償還までの元金や利息を確認できます。ぜひチェックしてみてください。

例年、退職手当からの控除を避けるため、定年退職直前に全額繰上償還をされる方がいらっしゃいますが、繰上償還や毎月の償還額の増額は、貸付残高が多いうちがお勧めです。

ここでは、繰上償還について、手続の流れや今年度の日程、利息軽減の事例をご紹介します。

繰上償還の流れ



◆ 繰上償還日程表

償還月	申請書提出期限 (必着)	払込期限 (厳守)	
		右記以外の金融機関	みずほ銀行・ゆうちょ銀行
令和4年6月	5/25(水)	6/13(月)	6/20(月)
7月	6/27(月)	7/12(火)	7/20(水)
8月	7/25(月)	8/12(金)	8/19(金)
9月	8/25(木)	9/12(月)	9/20(火)
10月	9/26(月)	10/13(木)	10/20(木)
11月	10/25(火)	11/10(木)	11/17(木)
12月	11/25(金)	12/13(火)	12/20(火)
令和5年1月	12/23(金)	1/13(金)	1/20(金)
2月	1/25(水)	2/10(金)	2/17(金)
3月	2/22(水)	3/13(月)	3/20(月)

繰上償還申請書について

所属の共済事務担当者又は共済ホームページから入手してください。
[組合員ページ](#)▷[各種様式](#)▷[q.貸付事業](#)▷[繰上償還申請書](#)

繰上償還申請書の提出先

東京都職員共済組合 事業部貸付課貸付収納担当

みずほ銀行・ゆうちょ銀行以外の場合

窓口での「文書振込み」のみとなります。ATM、インターネットバンキング等は利用できません。

みずほ銀行・ゆうちょ銀行の場合

窓口、ATM、インターネットバンキング、モバイルバンキング等が利用できます。

※当組合の新規貸付けは平成25年度末で終了しました。現在、新たな貸付けは行っていません。

繰上償還による利息の軽減事例のご紹介

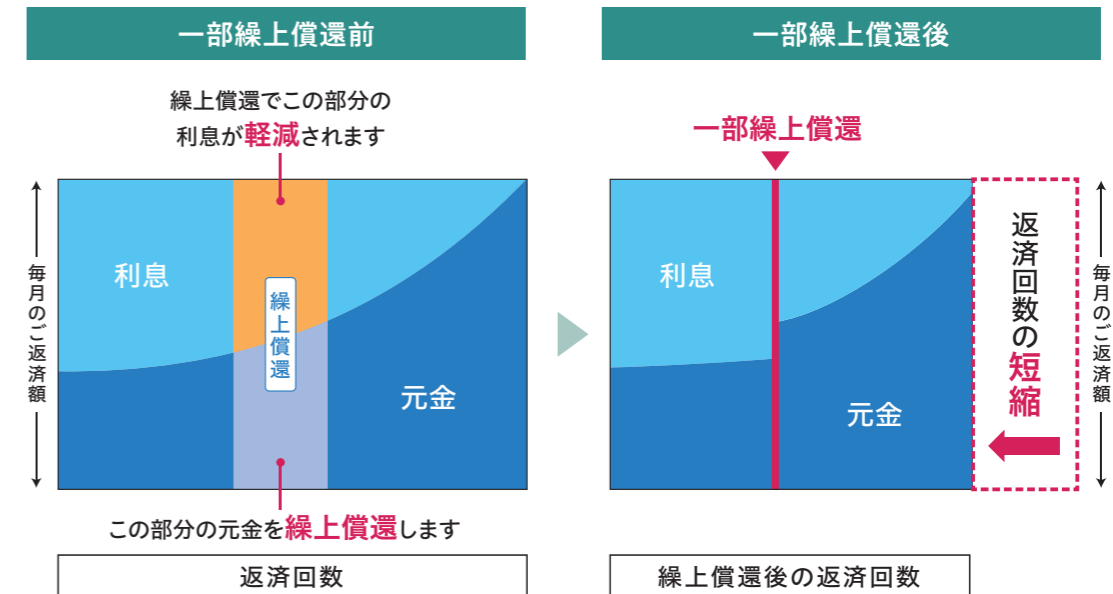
繰上償還は、償還金をすべて元金に充当するため利息を軽減でき、償還期間が長い方や未償還金が多い方には特にお勧めです。今回は、一部繰上償還による利息の軽減事例についてご紹介します。

(例) 貸付金額 1,400万円* 貸付期間 平成18年2月～令和18年1月
 返済額 例月払 35,700円 期末払91,200円 現在の未償還元金 7,800,000円
*貸付利率 年1.26%

一部繰上償還の例 ※令和4年8月に実施した場合

30万円を一部繰上償還した場合	100万円を一部繰上償還した場合
①利息は約56,300円軽減されます。 ②償還完了は7月短縮(令和17年6月に)されます。	①利息は約177,900円軽減されます。 ②償還完了は22月短縮(令和16年3月に)されます。

(注)上の事例はあくまで概算であり、借入れの内容等によっては、試算結果と異なる場合があります。



よくあるご質問



全額繰上償還した月に給与控除された。二重控除では？

繰上償還する月まで給与控除があります。繰上償還の払込額は、繰上償還をする月の給与控除後の額となっているので、二重控除ではありません。



支払いは口座引落しですか？

口座引落しではありません。お客さまご自身で、払込書を使い、お支払いをしていただきます。*払込書は都共済でご用意します。

繰上償還、償還額の増額などの返済の見直しをお考えの方は、貸付収納担当までお気軽にご相談ください！

昼休みも診療

都庁第二本庁舎

シティ・ホール診療所からのお知らせ

お問合せ先 シティ・ホール診療所

03-5320-7358
又は内線63-821

詳細は、都共済ホームページ_組合員ページ_
シティ・ホール診療所 検索

該当ページ /



都共済直営の医療機関であるシティ・ホールでは、昼休みも12時30分から診療しています。
気になる症状等がございましたら、ぜひ一度ご利用ください。



令和4年(2022年)度 医師診療日程表

受付時間

午前 8:45~11:00

午後 12:30~15:45

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科 ^(注2)	堀内	堀内	堀内	堀内	堀内	堀内	堀内	堀内	堀内	堀内
	川口	川口	木村	木村	^(注1) (予約制) 肝臓病専門	木村	木村	木村	林	武田
	後藤	後藤	後藤	後藤	手島	手島	後藤	後藤		小松
外科 ^(注4)					^(注3) (予約制) 内視鏡	片田				
	整形外科						濱	濱	濱	濱
皮膚科 ^(注5)	星野	星野	田島	田島	星野	星野	田島		星野	星野
眼科	秋澤	秋澤	秋澤	^(注6) (予約制) VDT外来					秋澤	秋澤
耳鼻咽喉科 ^(注7)	斉藤	斉藤	斉藤	斉藤	斉藤	斉藤	斉藤	斉藤	斉藤	越智
歯科口腔外科 ^(注8)	稲田	稲田	稲田	稲田	稲田	稲田	稲田	稲田	稲田	稲田
					松吉	松吉			榎本	榎本

(注1) 肝臓病専門外来(予約制)は、毎週水曜日の午前中です。

(注2) 栄養指導(予約制)は、第2・4金曜日です。

(注3) 上部消化管内視鏡検査(予約制)は、毎週水曜日の午前中に行っています。この時間帯の外科の一般診療はありません。

(注4) 理学療法(けん引等)は、火(午前)・水・木・金曜日です。

(注5) 皮膚科は、当面の間、診療予約制とします。
診療希望日の1週間前から電話でお問合せ下さい。

(注6) 眼科のVDT外来(予約制)は、毎週火曜日の午後です。

※ 当面の間、「上部消化管内視鏡検査」「理学療法(けん引等)」「中耳炎外来」を中止させていただきます。

(注7) 中耳炎外来(予約制)は、毎月2回午後です。

(予定は、当診療所ホームページをご覧ください。)

この時間帯の耳鼻咽喉科の一般診療はありません。

(注8) 歯科口腔外科は、予約の方を優先して診療しています。
予約されずに来所されますと、しばらくお待ちいただいたり、
応急対応となる場合がございますので、
なるべくご予約のうえ受診してください。

シティ・ホール診療所ホームページのご案内

シティ・ホール診療所のホームページでは、各診療科のご案内や最新の医師日程及び休診情報など、現在の診療に関する情報や、インフルエンザをはじめとする各種予防接種のご案内など、お役に立てる情報を掲載しています。受診される前にぜひご覧ください。

清瀬運動場の美しい芝で

野球やサッカー、テニスを楽しもう!

(新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、臨時休業する場合があります。)

お問合せ先 清瀬運動場

042-492-5445
(受付時間9:00~17:00)

詳細は、都共済ホームページ_組合員ページ_
清瀬運動場 検索

該当ページ /



清瀬運動場は天然芝の野球場が2面あり、芝生部分を利用してサッカーも楽しめます。
また、テニスは6面あるオムニ(砂入り人工芝)コート(6面)で気持ち良くプレーできます。

野球場(1面2時間) 2,000円



天然芝が美しい!

テニスコート(1面2時間) 1,000円



申込方法

土・日・祝日に利用する場合

「所定の往復はがき(清瀬運動場の他、厚生課保健施設担当(03-5320-7388)や都共済ホームページでも入手可能)でお申込みいただき、奇数月の10日に翌月と翌々月分を抽選します(例:8月と9月の使用分の抽選日は7月10日(申込はがきは抽選前日(9日)の清瀬運動場到着分まで受け付けます。))。

[注意] 郵便の配達には日数がかかりますので、
十分余裕をみて投函してください。

抽選後は抽選月の20日(20日が休業日(水曜日)のときは翌日)9:00から清瀬運動場へ電話で申込みができます。

詳細は、都共済ホームページ_組合員ページ_

清瀬運動場使用申込書 検索

※今後、申込方法が変更になる場合がございます。その際は、共済日より又は都共済ホームページでご案内させていただきます。



平日に利用する場合

利用日の2か月前の同日(休みの場合は翌日)から清瀬運動場に電話で申込みができます。

空き状況やお問合せ、キャンセルなどのご連絡は清瀬運動場の上記連絡先に直接お電話ください。
ご利用の際は、組合員証又は東京都職員共済組合施設利用証の提示をお願いいたします。

住所 東京都清瀬市竹丘3-10-5

交通のご案内 西武池袋線「清瀬」駅(南口)からバス(久米川駅行き)で「全生園南」下車徒歩2分
西武新宿線「久米川」駅からバス(清瀬駅行き)で「全生園南」下車徒歩2分

新型コロナウイルス感染防止についてのお願い

清瀬運動場では新型コロナウイルス感染防止のため、職員や清掃業者による施設の消毒を行っていますが、利用者の方々におかれましては、都共済ホームページに掲載しています「清瀬運動場をご利用する際に守っていただきたい事項」をご利用前に必ずお読みいただき、感染防止にご協力いただきますようお願いいたします。

人間ドック受診は、「アジュール竹芝総合健診センター」へ

アジュール竹芝総合健診センター 〒105-0022 東京都港区海岸1-11-2

TEL **03-3437-2701** (直通) 平日 8:30~16:30 土曜 8:30~14:00
 URL <https://www.genkiplaza.or.jp/azur/>
 交通アクセス JR浜松町駅 北口から徒歩7分
 都営浅草線大門駅から徒歩8分
 都営大江戸線大門駅から徒歩8分
 ゆりかもめ竹芝駅から徒歩1分



当該ページ /



ご自身の健康チェックに、お得なキャンペーンがあるアジュール竹芝をぜひご利用ください。
 例年、秋以降は大変混雑しますので、ご受診はどうぞお早めに！

午後ドックのお知らせ

昨年度から、午後の時間帯も人間ドックを始めました。
 前日の夕食まで普段通りの食事で取れ、人数が少なくゆっくり
 ご受診できるため、好評をいただいております。
 午前中のドック受診が難しい方も、ぜひご利用ください。
 ※受付時間、その他の詳細はHP等でご案内しております。



[期間限定] 12月まで

45歳・50歳 <節目ドック> キャンペーン

予約の取りやすいこの時期にぜひご受診ください。

キャンペーン料金(税込)

区分	通常料金	キャンペーン料金
日帰り	11,000円	5,500円

[期間限定] 12月まで

女性ドックキャンペーン

キャンペーン料金(税込)

区分	通常料金	キャンペーン料金
女性ドックA	22,770円	13,970円
女性ドックB	11,000円	2,200円

女性ドックA

日帰りドック検査項目のうち「腹部超音波検査」除き、「婦人科」、「乳房検査」及び「骨密度検査」を含みます。

女性ドックB

「女性ドックA」の検査項目から「上部消化管X線」を除きます。
 ※女性ドックの実施曜日は、月曜から金曜です。

対象：35歳以上の組合員・被扶養者

[期間限定] 6月まで

春得キャンペーン アジュール竹芝の豊富なオプション検査を、特別料金でご案内しております。

詳細は、[上記ホームページ](#)▶[お知らせ](#)▶[春得キャンペーン\(オプション割引\)](#)をご覧ください。

- レディースデー(女性のみ受診日)を設定します。(子宮がん、乳がん検査は女性医師が担当します。)
- 妊娠中の方、授乳中から断乳後半年以内の方は、子宮、乳がん検査が実施できないか、正確な診断が難しい場合がありますので、女性ドックはお避けください。

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、健診センター内での受診者同士の会話は厳にお控えください。

「おおいた和牛」取扱店舗 認定記念 **旬** の大分をお届け!



鉄板焼 天燈 RanTan 春夏秋冬 おおいたフェア

この度当店は大分県の新ブランド和牛「百年の恵み おおいた和牛」の取扱店舗に正式認定されました。
 これを記念して、春の大分の味覚をお楽しみいただける「おおいたフェア」を開催いたします!
 春夏秋冬…季節毎にお届けする大分の魅力をどうぞご堪能ください。

旨し大分! /

Season1 堪能・おおいた和牛”初夏”の特別コース

期間限定: 2022年6月22日水~26日木

おおいた和牛を中心に”大分の初夏の味覚”を
 ふんだんに盛り込んだ特別コースをご用意。
 東京タワーを望みながら先取る初夏の大分を、どうぞお楽しみください!

一般価格 ~~18,150円~~
 price down ≡ 3,650円OFF!
 組合員様限定 特別価格 **14,500円** (税込) ※サービス料込

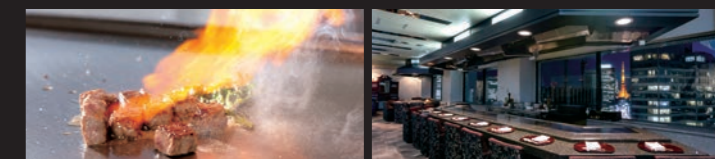


当店は”大分県豊後牛流通促進対策協議会”認定「おおいた和牛取扱認定店」また”大分県知事”認定 都内唯一の「おおいた和牛サポートSHOP」です。

東京タワー×おおいた和牛 ベイサイドホテル アジュール竹芝21F

鉄板焼 **天燈 RanTan** 17:00-22:00(L.O.19:00)
 毎週月曜-火曜定休(月により変動有り)

※都度の時世により営業時間が変動する場合がございます。どうぞお問合せください。
 ※仕入れ当の都合よりご提供内容を一部変更させていただく場合がございます。



AZUR Photo Wedding

婚礼フォトプラン

「結婚式はしないけど、ドレスを着てチャペルで記念写真を撮りたい…」

「結婚式でドレスは着るけど、せっかくの機会に和服も着てみたい…」

そんな花嫁の希望をかなえる、AZUR Photo Wedding

組合員様特別価格

洋装撮影 **140,800円**(一般173,800円)

和装撮影 **162,800円**(一般195,800円)

※ご家族・ご親族の撮影も、組合員・準組合員様価格で承ります。
 ※表示価格はすべて税込みです。

お問合せ・ご予約 **03-3437-2217** [プライダルサロン]

平日10:00~19:00 / 土日祝10:00~20:00 火曜日定休(祝日を除く)

※お問合せ・ご予約はお電話にて、お申込みください。
 ※七・五・三、式典などの記念写真撮影(15,000円~)も承ります。
 ※お気軽にご相談ください。



撮影データ(150カット以上)

衣装(新郎新婦各1着)

プラン内容 美容(ヘアメイク/着付け/引上げ)

セレモニーブーケ&ブートニア

撮影用小物

館内&ロケーション撮影(チャペル・神殿・海上公園 他)



BAYSIDE HOTEL
AZUR
 takeshiba

ベイサイドホテル アジュール竹芝

〒105-0022 東京都港区海岸1-11-2

TEL 03-3437-2011 FAX 03-3437-2170

新型コロナウイルス感染状況により内容を変更または中止とする場合がございます。

<http://www.hotel-azur.com/kyosai/> (パスワード:kyosai)

四季の宿 箱根路開雲

宿泊プランのご案内

箱根七湯を代表する箱根湯本の温泉と四季折々の旬の食材を使ったオリジナリティあふれるお料理をお楽しみください。

新型コロナウイルスの感染状況によっては組合員様のご利用を停止させていただく場合がございます。

【KD-2205-01】

1泊2食付 人気のスタンダードプラン

宿泊期間:2022年5月1日(日)～2022年6月15日(水)

箱根路開雲ならではの創作和食をお楽しみください。温泉の後は「ゆっくり、のんびり、ほっとする」美味しい宴。本年より大人気の「金目鯛の姿煮」がお食事内容に含まれました。是非ご賞味ください。

料金表	2名1室	3名1室	4名1室
日～金曜日	¥10,600	¥9,500	¥8,400
土曜・休前日	¥15,000	¥12,800	¥10,600

(消費税・入湯税込)



※お食事は季節によって変わります

【KD-2205-02】

豪華舟盛付 1泊2食付グルメプラン

宿泊期間:2022年5月1日(日)～2022年6月15日(水)

スタンダードプランに、海の幸満載の「舟盛り」が付いたお食事プランです。姿造りを盛り込んだ舟盛はテーブルを一層、華やかにします。(2泊目、3泊目はお刺身ではない内容へ変更となります)

料金表	2名1室	3名1室	4名1室
日～金曜日	¥12,800	¥11,700	¥10,600
土曜・休前日	¥17,200	¥15,000	¥12,800

(消費税・入湯税込)



※お食事は季節によって変わります

組合員様がお申込みの場合、同伴者も組合員料金でご利用できます。詳細はお問い合わせください。

東京都職員共済組合員の方は、共済組合員証(保険証)のご提示をお願いいたします。

※上記料金は、一般室をご利用時の大人1名様1泊2食付料金(消費税・入湯税込)の価格です。

※チェックイン14:00/チェックアウト10:00 ※キャンセル料は4日前から発生いたします。

※お子様料金は施設へお問い合わせください。

四季の宿「箱根路開雲」運営:箱根一の湯グループ

〒250-0311 神奈川県足柄下郡箱根町湯本521-4

アクセス: 箱根湯本駅から温泉組合巡回バス(滝通りAコース)

ホームページ: <https://www.ichinoyu.co.jp/kaiun/>

開雲
HPは
こちら



一の湯
HPは
こちら



ご予約の
お問合せ

0460-85-6678

受付時間: 9時～18時

kaiun@ichinoyu.co.jp

【改修工事のお知らせ】

令和4年2月から6月まで屋上防水・外壁改修工事を行っています。それに伴い全館休業期間があります。ご不便をおかけしますがよろしくお願いいたします。

全館休業① 2月20日から3月8日 足場設置
営業 3月9日から6月15日 建物に足場及び目隠しシート設置
全館休業② 6月16日から6月30日 足場取外し

なお、工事期間中は割引料金を設定しています。詳細は共済ホームページ(「組合員」でログイン)をご覧ください。箱根開雲にお問合せください。工事期間中の料金の詳細は各プランページ(開雲HP)でご確認いただけます。

/ information

東京都職員共済組合組合会議員等の変更

お問合せ先 管理部総務課庶務担当 ☎ 03-5320-7306 (直通)

東京都職員共済組合組合会議員及び役員並びに東京都職員共済組合審査会委員(地方公共団体を代表する者)が以下のとおり変更となりました。

【東京都職員共済組合組合会議員の変更】

〈新任〉

役職	氏名	所属	議員の任期
理事	早川 剛生	職員共済組合事務局長	令和4年4月1日から令和4年11月30日まで
議員	武市 玲子	交通局長	令和4年4月1日から令和4年11月30日まで
議員	古谷 ひろみ	水道局長	令和4年4月1日から令和4年11月30日まで
議員	川田 進	東京消防庁 人事部長	令和4年4月1日から令和4年11月30日まで

〈退任〉

氏名	所属
西村 泰信	職員共済組合事務局長
内藤 淳	交通局長
浜 佳葉子	水道局長
上田 伸次郎	東京消防庁 人事部長

【東京都職員共済組合審査会委員の変更】

〈新委員〉

氏名	所属	委員の任期
猪口 太一	総務局総務部長	令和4年4月1日から令和5年12月31日まで
綾部 吉行	江東区総務部長	令和4年4月1日から令和5年12月31日まで

〈旧委員〉

氏名	所属
小平 基晴	総務局総務部長
伊東 直樹	江東区総務部長

広告

雑誌年間購読

ご自宅へ一年間、特別価格 & 送料無料でお届けします。

人生を勝ち抜く知恵と指針! 未来を切り開く哲学とノウハウ!

プレジデント あなたの仕事と人生の心強いパートナーです。

PRESIDENT

毎月第2・4金曜日発売

おかげさまで達成! **ビジネス誌 実売部数No.1**

2021年上期ABC調べ (印刷版)

「プレジデント」は仕事の教科書! 人生のサポート誌! 問題解決のヒントが満載!

今回お申し込みの方に **プレゼント!**

PRESIDENT デジタルサービスが見放題!

2013年1月発売以降の記事が、いつでも無料で閲覧いただけます。

読者の声

《家計にも役立つ情報が満載です》

夫婦共稼ぎのザル会計の我が家。生活費も把握していないことにゾッとしました。子供二人を独り立ちさせ、自分たちの老後にも備えるために気持ちを改めて会計管理に励もうと思いました。 31歳 女性 会社員

購読理由

- 1 特集の切り口がよい **50.2%**
- 2 ビジネストレンドがわかる **39.1%**
- 3 経済動向や業界動向がわかる **38.9%**
- 4 他では読めない知識が得られる **36.3%**
- 5 リーダーシップやマネジメント力がつく **32.8%**

超豪華連載!

- ◎池上彰と増田ユリヤの「ドキドキ大冒険」
- ◎飯島勲の「リーダーの掟」
- ◎大前研一の「日本のカラクリ」
- ◎「マネーの新流儀」
- ◎本田健の「賢者は年収3000万の小金持ちを目指す」

約46%OFF 1冊あたり約417円

定価18,720円(1年間24冊)

特別価格10,000円(税込)

お申込はコチラから

<https://presidentstore.jp/amp/kyosaimetrotokyo.html>

お問い合わせ先

株式会社プレジデント社 法人営業部 担当:町田

☎03-3237-3731 ✉satoshi.machida@president.co.jp

〒102-8641 東京都千代田区平河町2-16-1 平河町森タワー13階



新しいジブン、始めよう。

新生活のスタートに、新しいことを始めようと思っているあなた！
まず、カラダ磨きから始めてみませんか？
カラダを動かすと、自然とココロもリフレッシュ！
ルネサンスの充実のマシンで、運動習慣を始めましょう。

RENAISSANCE お問い合わせ **03-5600-5399** 平日 11:00~16:00 店舗の詳細は [ルネサンス店舗一覧](#)

期間限定 **4/29(金) ▶ 7/27(水)**

おすすめ! 月額固定 使いたい放題プラン
月々 **9,570円** (税込) Monthly コーポレート会員

- ・事務手数料
- ・月会費 **1ヵ月分**
- ・レンタル用品 **最大2ヵ月分** **0円**
通常3,630円/月(税込) タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

都度払い 使う毎にお支払い
1回 **680円** (税込) 1Day コーポレート会員

レンタル用品 **0円**
通常1,600円/回(税込) 入会当日
タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

まずは見てから!
ラクラク見学予約はコチラ!

*特典は新規でコーポレート会員にご入会いただいた方(退会後7ヵ月以上経過している方も含む)のみ適用。また、8ヵ月以上、月額固定プランでご継続の方に限ります。(1dayコーポレート会員は対象外) ※レンタル用品のお取り扱いはない店舗もございます。 ※キャッシュレス決済をされている店舗がございます。事前にご利用店舗の予約をご確認ください。

東京都職員の特別な自動車保険

皆さまがお持ちの無事故割引に加えて、さらに **約24%割安**

- 団体割引20%適用。
- 団体扱年一括払は一般契約年一括払に比べて5%割安です。

4つのポイント 東京エイドセンターなら現職はもちろん、

- 1** ご退職後も東京都人材支援事業団退職会員になることにより、**継続して団体扱割引が適用されます。**
- 2** 新しい割引・特約・制度が登場。**もっとお得・もっと安心をご案内します。**
- 3** 保険会社8社の自動車保険から選択できます。
- 4** ご家族の自動車保険も加入できます。*

※配偶者(配偶者には内縁の相手方および同性のパートナーも含みます)および同居のご親族(別居の扶養親族を含みます)がお持ちの自動車もご契約いただけます。
消防庁、特別区の方々はこの団体扱割引のご利用はできません。

※団体扱割引率は、東京都人材支援事業団団体扱自動車保険の「ご契約台数」と「損害率」に応じて毎年算出され変動する場合があります。上記団体扱割引は2022年4月1日~2023年3月31日までに保険期間を開始する契約に適用できます。*団体扱契約としてご契約いただけるのは、保険契約者および被保険者、お車の所有権が引受保険会社の定める条件を満たす場合のみとなります。*詳細は東京エイドセンターまでお問い合わせください。*一部共済のノンフリート等級(無事故による割増引)は継承できません。*このご案内は概要を説明したものです。詳しい内容につきましては「ご契約のしおり(約款)」「重要事項等説明書」などをご覧ください。詳細は取扱代理店または引受保険会社までお問い合わせください。

(引受保険会社) 損害保険ジャパン(株)、東京海上日動火災保険(株)、三井住友海上火災保険(株)、あいおいニッセイ同和損害保険(株)、共栄火災海上保険(株)、楽天損害保険(株)、日新火災海上保険(株)、AIG損害保険(株)

21-TC08627 (2022年1月作成) SJ21-13121 2022/01/13

東京エイドセンター 自動車保険部
0120-615-810
受付時間: 平日9:00~17:00

現在でも 退職後でも 安心のサポート
(一財)東京都人材支援事業団指定幹事損害保険代理店

東京エイドセンター
〒163-0943 東京都新宿区西新宿2-3-1 新宿モノリス16F
<https://www.aid-center.co.jp>

東京都職員共済組合の皆様へ

年会費割引が2年目以降もずっと続く **三井住友トラストVISAゴールドカードSのご案内**

通常年会費 **11,000円(税込)のところ ▶▶ 初年度年会費無料!**

2年目以降も前年度のご利用金額が10万円以上で ▶▶ **年会費無料!**
前年度のご利用金額が10万円未満でも ▶▶ **年会費 2,750円(税込)**

オンライン申込み専用URL <https://www.smtcard.jp/lp/gold-sp.html>
団体コード入力欄には右記番号を半角英数字でご入力ください。 **【50235】**

弊社公式サイト(<https://www.smtcard.jp/>)などからのお申込みは、2年目以降の年会費割引が適用になりませんのでご注意ください。

今なら! 2022年 8月31日ご入会分まで
最大 20,000円相当 ポイントプレゼント!
キャンペーンの詳細も上記のURLにてご確認ください。

紙のお申込書の請求・お問い合わせは三井住友トラスト・カード(株)

お電話 **0120-370-070** 受付時間: 9~17 (土・日・祝日・12/30~1/3を除く) メール **Moushikomi@smtcard.jp**

ご請求の際は、右記①~⑤の内容をお伝えください。
①郵便番号②ご住所③お名前(メールの場合: よみがなもお願いします。)④お電話番号
⑤所属団体名: 東京都職員共済組合(団体コード **S50235**)

個人情報の取扱いに関する同意文言: 私は申込書請求のために提供する個人情報を貴社が次の目的達成のために利用することに同意します。
(弊社は「個人情報の保護に関する法律」に基づき適正な保護を講じううえで、管理・利用させていただきます。なお、個人情報の利用目的およびその範囲については、入会申込書送付先にVISAカード入会申込書を送付することに限定します。)

※入会審査の結果、ご希望に添えない場合もございますのでご了承ください。

2022_6250

ご指定場所への訪問もします!!

(東京都人材支援事業団 特別区職員互助組合あっせん) **住宅ローン**

他の金融機関で審査が通らなかった案件もまずは **ご相談ください!**

0円

営業推進課 **03-3349-1404**

はじめでシリーズ 第1弾 **初めて都電信をご利用の方限定**
マイプラン積金「スタート」
2022年9月30日まで

特別金利 (適用金利) **年 0.25%** (税引前)

ご契約特典 **QUOカード500円分プレゼント!**

積立期間: 1年(12回)
月々の積立額: 5,000円、10,000円、15,000円、20,000円(4コースから1つを選択)
※金利は自動継続時の「マイプラン積金」店頭金利となります。

満期金の取扱い: 満期金は普通預金口座へ振替

利用対象者: 初めて当組合を利用する方で積立期間中は給与控除できる方(個人)
※新入職員限定マイプラン積金と併用でのご利用はできません。
お1人様1契約限り。

●原則、給与控除で積立し、マイプラン積金(定期積金)を特別金利で当初1年(12回)まで適用する商品です。●満期以降の積立は、同掛金・同期間・継続時の「マイプラン積金」店頭金利で自動継続いたします。

預金課 **03-3349-1403**

<積立に係る注意事項> ●今後の金利情勢の変化に伴い上記条件が変更となる場合があります。●本商品は、情勢の変化に伴い、募集期日以前でも終了する場合や募集期間を延長する場合があります。●中途解約する場合には、中途解約利息が適用されます。●ペーパーレス化に伴い、定期積金証書は発行いたしませんので予めご了承ください。●金利は税引前です。●お利息には、2013年1月1日から2037年12月31日までの間、復興特別所得税が課され、20.315% (国税 15.315%・地方税5%)の源泉分離課税が適用されます。●本商品は預金保険の対象であり、同保険の範囲内で保護されます。●上記金利は2022年3月1日現在●「新入職員限定マイプラン積金」と「マイプラン積金スタート」は併用でのご利用はできません。●詳しくはホームページまたは店頭でご確認ください。

東京都職員信用組合 〒163-8001 東京都新宿区西新宿2-8-1 東京都庁第一本庁舎16階南側
<https://www.toshokushin.co.jp>

体をいたわる

やさしい健康レシピ

☑ 精神安定を助ける レシピ

春キャベツのみそクリームパスタ

料理監修 / 曾根小有里 (管理栄養士)



旬の春キャベツを使った、フライパンひとつで簡単にできるパスタです。キャベツには、疲労やストレスへの抵抗力となる副腎皮質ホルモンをつくるのに必要なビタミンCをはじめ、精神的な興奮や緊張を和らげる効果もあるカルシウムが含まれています。また、みそと牛乳には、「しあわせホルモン」と呼ばれる脳内ホルモン「セロトニン」を増やす「トリプトファン」が含まれており、精神安定効果が期待できます。

Pick Up!

健康食材

みそ

江戸時代には「医者に金を払うよりもそ屋に払え」といわれるほど、古来より健康食として根づいていました。

材料(2人分)

スパゲティ(ゆで時間7分) …… 160g	A	牛乳 …… 350ml
春キャベツ …… 100g		水 …… 250ml
新玉ねぎ …… 1/4個		みそ …… 大さじ2
ベーコン …… 2枚		クリームチーズ …… 50g
バター …… 10g		

(1人分 エネルギー 622 kcal 塩分 3.0 g)

作り方

- 1 春キャベツはざく切り、新玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 フライパンにバターを溶かし、新玉ねぎ、ベーコンを炒める。
- 3 Aを加えて、スパゲティを半分に分けて折って加える。
- 4 沸騰したらフタをして、弱火で時々混ぜながらスパゲティの表示時間通り加熱する。
- 5 みそを溶き入れ、春キャベツ、クリームチーズを加えて混ぜながら中火でなじませる。

CONTENTS NO.402 令和4年5月号

- | | |
|---|----------------------------------|
| 02 特集 心と体を整える | 17 出産費・家族出産費について
年金情報を確認してみよう |
| 06 心の健康は早めの気付きが大切 | 18 令和4年度事業計画及び予算の
お知らせ |
| 07 5月31日は世界禁煙デー | 20 定時決定と随時改定について |
| 08 45歳と50歳は節目ドックの
助成対象です | 21 「骨盤リセット」でゆがみを解消！ |
| 10 生活習慣病健診・特定健診の
申込み | 22 毎月の償還額を
チェックしていますか？ |
| 11 森林セラピー参加者募集 | 24 シティ・ホール診療所からの
お知らせ |
| 12 被扶養者の認定期限延長手続
お忘れなく！ | 25 清瀬運動場のご案内 |
| 13 被扶養者の抹消手続
お忘れなく！ | 26 アジュール竹芝総合健診センター
からのお知らせ |
| 14 交通事故・傷害事故などで
負傷したときは連絡を！ | 27 ホテルアジュール竹芝からの
ご案内 |
| 15 柔道整復師等の受診内容調査に
ご協力を！ | 28 箱根路開雲 宿泊プランの
ご案内 |
| 16 組合員・被扶養者のマイナンバー
の収集に関するお知らせ
組合員証等の性別表記に関する
お知らせ | 29 組合会議員等変更のお知らせ |

TOKYO WALKING MAP

表紙で紹介しているのは…

新宿御苑から 新宿の発祥・内藤新宿をめぐる

コース

信濃町駅 ▶ 新宿御苑 ▶ 玉川上水・内藤新宿分水散歩道 ▶ 太宗寺
▶ 花園神社 ▶ 新宿三丁目駅【出口B3】

所要時間 約 50分 距離 約 3.2 km 消費カロリー 約 150 kcal

ウォーキングは、長時間継続して歩くことで有酸素性運動ができる手軽な運動です。

有酸素性運動は肥満解消や中性脂肪の減少、血圧や血糖値の改善のほか骨粗鬆症の予防効果もあるといわれています。厚生労働省の指針によると、1日の目標歩数は8,000歩程度。健康づくりのために、ウォーキングを始めてみませんか？



TOKYO WALKING MAP

※本企画は東京都福祉保健局「トーキョーウォーキングマップ」の情報をもとに作成しています

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/walkmap/>

表紙イラスト：カザマリサ

リサイクル適性
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

この印刷製品は、環境に配慮した資材と工場
で製造されています。